DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok IV. — 1908. **Nr. 1.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Znaczenie ruchu dla zdrowia.

Ruch, jako jedna z cech, odróżniająca istotę żyjącą od przyrody martwej — jest, jak to stwierdzono na podstawie studyów nad życiem wogóle istotą samego życia. Wszystko, co żyje wykonuje ruch. Świat roślinny pozbawiony na pozór ruchu, posiada krążenie soków, a więc ruch wewnętrzny, który ustaje wprawdzie w porze zimowej, szybko jednak z wiosennym podmuchem ciepła powraca, by nadal umożliwić rozwój rośliny. W świecie zwierzęcym i ludzkiem ruch jest najsilniejszym objawem życia. Im wyżej dany osobnik stoi pod względem organizacyi, tem więcej posiada zdolności do ruchu. Ruchy zewnętrzne są tylko uzewnętrznieniem naszego fizycznego życia, albowiem właściwem źródłem życia jest u nas podobnie jak u zwierząt: krążenie soków w ciele. Im słabsze przeto krążenie krwi naszej, tem słabsze będą nasze czynności życiowe, im ono zaś żywsze, tem silniej tętni i uzewnętrznia się życie. Ponieważ wolny niczem nie tamowany obieg krwi przez wszystkie organy ciała, sprowadza miłe uczucie zdrowia, przeto usiłowali ludzie zawsze szukać środków, któreby przyczyniły się do silnego ruchu krwi. Podczas wzrostu jest ruch najbardziej dziecku potrzebny, stąd też i natura wyposarza dziecko popędem do ruchu, który racyonalnie zaspokajany może zapewnić harmonijny rozwój ciała, jako podstawę silnego zdrowia.

Anglicy powiadają: najpierw powinieneś »be a good animal» to jest »zdobyć zdrowie zwierzęcia«. To zadanie zapamiętać winien każdy wychowawca, zwłaszcza na lata dziecięce, kiedy duch (umysł) dziecka znajduje się jeszcze w półśnie, czekając na nieodzowne warunki fizycznego zdrowia i tężyzny będącej podstawą jego rozwoju. Rodzice nie powinni wzdychać do tego, by dziecko jak najrychlej objawiało rozwój swój duchowy, lecz ciesząc się jego rozwojem fizycznym i czynić wszystko, by tenże pobudzać. Niestety dzieje się tak, że rodzice dbają tylko, by dziecko jak najrychlej umiało czytać, pisać, i rachować, by się prędko uczyło, jak najlepsze świadectwo ze szkoły przyniosło, a na drowie ciała zwracają dopiero uwagę w chwili, gdy choroba jakaś położy dziecko do łóżka. Jednem słowem rozwój duchowy młodzieży dzisiejszej jest istotnym celem wychowawczym, zaś rozwój ciała — wychowanie fizyczne mimo wszystko stoi jeszcze na szarym końcu.

Przypatrzmy się wychowaniu dziatwy w większych miastach. Wielka ilość mieszkańców na małym stosunkowo obszarze ziemi żyjących sprawia, iż brak poprostu miejsca do ruchu. Ciasnota na każdym kroku, daje się ludziom we znaki, wprawdzie ciągły ruch i gwar widzi się tu na każdym kroku, lecz ruch ten to ruch przynoszący pewien interes materyalny, amerykański »busines«.

Ruch dziecka w mieście nie przynosi żadnego »businesu« stąd też matki starają się ciągle głaskać dzieci, uspokajać, by mieć w domu święty spokój, tak potrzebny ludziom starszym w mieście. Lecz dziecko bez ruchu obejść się nie może, na nic nie przyda się presya ze strony starszych, natura zuchwała upomina się o swe prawa i pędzi dziecko często w ogródek czy na ulicę, byleby tylko znaleźć ujście swe w ruchu. Biedni rodzice, aby się przecie pozbyć tych swawoli dokuczliwych brykań dziecięcych jak najspieszniej, starają się dziecko oddać naprzód do ogródka fröblowskiego, a następnie do szkoły, gdzieby dziecko zajęli czemś innem pożyteczniejszem, niż te ciągłe figle i ugananiania za niczem, które się dają wszystkim w domu we znaki

Zdaje się, że dziecko porządnie i zdrowo nakarmione ma już wrzystkie warunki potrzebne mu do rozwoju ciała. Niestety nie jest to wszystko, czego dziecko potrzebuje. Wprawdzie pokarm jest do życia koniecznie potrzebnym, lecz to, że ten pokarm został zjedzony, nie jest jeszcze zastąpieniem tych materyi, które w organiźmie zostały zużyte, nie jest warunkiem wzrostu ciała. Wychowawca dbający wyłącznie o dostarczenie dziecku pożywienia, podobny jest do palacza, który ustawicznie dorzuca węgli do lokomotywy, ale nie dba o należyty przewiew powietrza. Węgiel w kotle zostanie niespalony i pociąg nie pojedzie. Ciało ludzkie jest również taką lokomotywą, która potrzebuje obok węgla (pożywienia) powietrza t. j. należytego oddechania, które podnieca ruch fizyczny. Lekarz francuski dr. Lagrange, który oddaje się studyom o fizycznem wychowaniu, pisze w dziele pod tytułem: »L'hygiene de l'exercice chez

l'en fants«. Gdy obserwuje się dziecko bez ruchu fizycznego, jakich w czasach naszych, zwłaszcza w miastach spotyka się wiele, zdumiewa się, gdy się zauważy, jak każda część ciała i każda czynność organizmu cierpi bardzo wskutek braku ruchu. Dziecko ma zły wygląd, jest ono jednem słowem chore. W postaci swej i istocie przypomina roślinę skarłowaciałą, której liście zwisają i więdną z braku światła słonecznego i powietrza. Mięśnie dziecka takiego tracą siłę, kręgosłup skrzywia się, piersi zapadają, mięśnie oddechowe nie wznoszą klatki piersiowej należycie, pierś wskutek tego staje się płaską. Następstwem tych wad jest złe trawienie, brak apetytu, słaby obieg krwi, słaba siła serca, słaby oddech nie wypełniający zupełnie płuc powietrzem. Dalej osłabiają się nerwy, dziecko traci siłę woli, porusza się niechętnie pod przymusem. Im bardziej zatraca ochotę do ruchu, tem więcej oddaje się zajęciom spokojnym bez ruchu. Czytanie książek staje się wówczas nałogiem, dziecko połyka formalnie jedną książkę po drugiej, lub spędza czas n. p. nad rysunkiem. Naiwni rodzice cieszą się w takich razach, że ich dziecko posiada szczególny talent i zamiłowanie do sztuki i wiedzy, nie rozumiejąc, że jest to stan, który przedstawia jak najgorsze horoskopy na przyszłość dziecka. Wogóle z zanikiem siły fizycznej idzie w parze utrata siły woli, a z tą wyradza się szczególniejsza wrażliwość i nadzwyczaj bujna fantazya tak, jak to spotykamy u ludzi nerwowych. Teraz niebezpieczeństwa zdrowia moralnego są tak samo wielkie, jak niebezpieczeństwa zdrowia fizycznego. Belgijski pisarz mówi słusznie: «Gdy dziecko unika zabaw ruchowych, szuka z pewnością za występkami«. Jedynem lekarstwem na tę gnuśność i ospałość fizyczną i moralną jest ruch fizyczny. Dajmy dziecku takiemu sposobność codziennie oddać się parę godzin grom i zabawom na świeżem powietrzu, gimnastyce lub pracy ręcznej, zobaczymy po paru tygodniach, iż wróci mu zdrowie, energia, jego organy odzyskają swe normalne funkcye, system nerwowy równowagę, charakter zdrowe podstawy.

Omawiając znaczenie pielęgnowania fizycznego dziecka, musimy zdać sobie jasno sprawę z wartości ćwiczeń ruchowych pod względem fizyologicznym.

Otóż należy pamiętać, że ruch mięśni wszelkiego rodzaju, zwiększa przyjmowanie i zużywanie tlenu najdonioślejszego czynnika odżywczego. Mówię zwiększa przyjmowanie i zużywanie. Wiadomo bowiem, że i spoczywający mięsień znajduje się w ciągłej przemianie materyi. Zabiera tlen a wydaje kwas węglowy.

W rzeczywistości przyjmuje więcej tlenu niż wydziela kwasu węglowego, jest więc zbiornikiem tlenu. U mięśnia będącego w ruchu czynność ta potęguje się pięciokrotnie, a badania wykazały, że zawartość tlenu w krwi tętnic jest jeszcze większa, a kwasu węglowego mniejsza, niż w mięśniu nieczynnym. Takie spotęgowane gromadzenia się tlenu pochodzi stąd, iż przez rozszerzenie naczyń krwionośnych, zwiększa się zbiornik krwi tak, iż 3—5 razy większa ilość

krwi przepływa przez mięsień, a przez wzmagania się czynności mięśni i oddech staje się pogłębionym i przyspieszonym; płuca więc przyjmują 4—5 razy większą ilość tlenu, niż w stanie spoczynku.

Ruch fizyczny jest — jak już wspomniano — uzewnętrznieniem życia, które dla swego rozwoju potrzebuje go koniecznie. Z drugiej strony ruchy wynikające z warunków życiowych jednostki, wpływają na ukształtowanie się ciała i jego funkcyi. Zając np. zawdzięcza swe kształty cielesne sposobowi życia, jakie prowadzi ptak i ryba również. (Dok. nast.).

Ćwiczenia w sztucznem ślizganiu się.

Łuk.

W jeździe sztucznej jest **łuk** podstawowym elementem. Stosownie do tego, czy łuk wykonywamy wewnętrznym, czy też zewnętrznym kantem łyżwy, rozróżniamy łuk wewnętrzny i zewnętrzny; stosownie do tego, czy go wykonywamy wprzód lub wstecz, rozróżniamy łuk wprzód i wstecz, ogółem więc rozróżniamy: 1. łuk wprzód na zewnątrz, 2. łuk wprzód na wewn., 3. łuk wstecz na zewnątrz, 4. łuk wstecz na wewn. Ponadto rozróżnić należy łuk w lewo i prawo (lewą nogą, prawą nogą), tudzież odnośnie do jego długości: cały łuk (koło), pół łuk (pół koła), ćwierć łuk (ćwierć koła).

1. Łuk wprzód na zewnątrz (Fig. 1+2).

Łuk ten jest ze względu na piękny układ ciała najpiękniejszem ćwiczeniem na lodzie. Nachylenie ciała, jakie przy łuku tym powstaje, spowodowałoby upadek ćwiczącego, gdyby nie siła odśrodkowa, która nachyleniu temu przeciwdziała. Równowaga zależy tu: od kąta nachylenia ciała, wielkości promienia łuku i szybkości ruchu. Jeżeli więc kąt nachylenia ciała zmaleje, nateczas siła odśrodkowa nie zdoła stawić temu przeciwwagę i następuje upadek ćwiczącego. Temu jednak sama przyroda dała ochronę do pewnego stopnia w stawie biodrowym, fig. 2 punkt (*a*), który przez początkujących tak powszechnie bywa wyzyskiwany, że pozostawia u wielu dobrych łyżwiarzy cha-

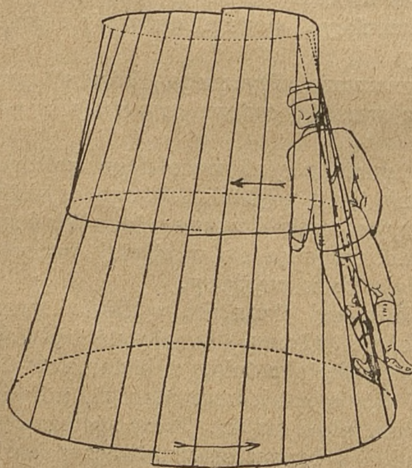


Fig. 1.

rakterystyczną cechę skrzywienia figury. Że przy tak zupełnie błędnem, ale typowem trzymaniu ciała poszczególne kierunkowe ciężkości nie sumują w jedną wspólną, to wyrozumieć można z rycin 2. Cały tułów (*a c*), jak widzimy, znajduje się poza płaszczyzną zamachu, przez co tendencya do upadku staje się mniejsza, jednak nie osiąga się tego zamachu, jak przy poprawnem trzymaniu tułowia (*a b*).

Znaleść właściwy stosunek między kątek nachylenia ciała a siłą odśrodkową ruchu, która zależną jest od szybkości ruchu, tudzież możność uzyskania równowagi przez momentalną korekturę ciała, czynią wyuczenie się łuku tego rzeczą wielce trudną, w które wiele czasu i pracy włożyć przyjdzie. Błędne mniemanie, że podobnie wiele pracy i na wyuczenie się innych figur poświęcić potrzeba — odstrasza nie jednego nowicyusza od dalszego ćwiczenia się w sztucznem ślizganiu się, a tymczasem łuk ten jest tylko t. zw. oślim mostem, który otwiera drogę, olbrzymio ułatwiając, wszelkie dalsze ćwiczenia.

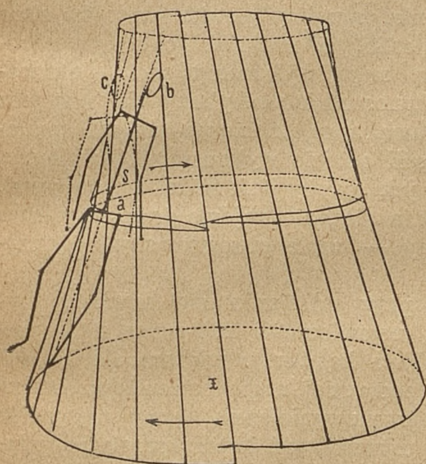


Fig. 2.

Celem poprawnego wyuczenia się łuku wprzód nazewnątrz, poczynamy następująco: stopy ustawiamy do siebie pod kątem 60°, pięty złączone, prawa stopa, która łuk zaczyna, w kierunku łuku. Teraz przenosimy ciężar ciała na prawą nogę (nogę postawną), a mianowicie na tylny odcinek noża, tak, iżby część przednia noża wzniesioną pozostała, przyczem staramy się tylko zewnętrznym kantem noża dotykać lodu; prawy bark nieco cofamy, głowę zwracamy w kierunku łuku, krzyże w łuk. W tej postawie odbijamy się od lodu lewą nogą (noga wolna), a mianowicie wewnętrznym kantem noża, w kierunku łuku i trzymamy ją w tyle, lekko w kolanie zgiętą, ze stopą zwróconą w dół. Z chwilą odbijania się uginamy lekko kolano nogi postawnej (prawej), które w czasie ruchu statecznie prostujemy, przez co linii zamachu, którą opisuje punkt ciężkości — fig. 2 punkt (*s*) — nadajemy kształt fali. Kolano jednak (nogi postawnej) ostatecznie pozostać musi nieco ugięte, inaczej cały ruch nabierze sztywnego charakteru, co ze względów estetycznych byłoby niewłaściwem, a ze względów bezpieczeństwa szkodliwem, gdyż przy usztywnieniu zupełnem nogi, łatwo o upadek, przy cięciu choćby najmniejszej nierówności lodu.

Gdy spostrzeżemy, że ruch na łuku słabnie, nie czekajmy końca, lecz gotujmy się do nowego odbicia, tym razem prawą nogą.

Ażeby to wykonać poprawnie, musimy punkt ciężkości ciała przenieść na lewą nogę w ten sposób, że naprzód nogę lewą przenosimy wprzód, przez co prawą nogą wykonamy mały łuk wewnętrznym kantem noża, ciało równocześnie pochylamy nieco wstecz poczem wykonywamy odbicie prawą nogą z równoczesnem postawieniem lewej nogi na lodzie. Jeśli odbicie wykonamy prawidłowo, nateczas nabiera ruch wyglądu, jak gdyby łuk z łuku wypływał, ciało nabiera rytmicznego kołysania się, nie zajdzie żadna przerwa ani kanciastość w ruchu, ćwiczący — zdala obserwowany — przypomina lot orła.

Poprzednio podaliśmy, że przy odbijaniu się powinny być stopy ustawione pod kątem 60^0, ustawienie to ma swoje usprawiedliwienie w tem, że z chwilą odbicia kąt ten powiększa się do 90^0 przez stateczne zwracanie stopy (postawnej nogi) na zewnątrz, wskutek czego odbicie staje się najintenzywniejszem, coby nie miało miejsca, gdybyśmy odrazu nogi ustawili pod kątem prostym, gdyż przy statecznem zwracaaiu stopy na zewnątrz, kąt zwiększyłby się na 90^0+x, a temsamem zmalałaby intenzywność odbicia.

Łuk wprzód na zewnątrz można wykonać w rozmaitych waryantach, zależnie od długości promienia i postępowego lub umiejscowionego ruchu.

Łuki o długich promieniach zowiemy »wydłużonymi«, o małych »krótkimi«. Tak jedne, jak i drugie mogą być postępowymi, lub umiejscowionymi, a wtedy powstaje figura zwana »ósemką«, której należy koniecznie poświęcić wiele czasu na dobrą wprawę, ona bowiem jest zasadniczą figurą całego szeregu dalszych figur sztucznej jazdy.

Przy ćwiczeniu »ósemki« pamiętać należy na główny moment t. j. zatrzymanie w tyle nogi odbijającej i nie wysuwanie jej prędzej, aż łuk ma się ku końcowi, t. j. w ostatniej chwili, kiedy noga przechodzi w łuk wewnętrzny. Wtedy zwolna przyciągnąwszy piętę nogi wolnej tuż do pięty nogi postawnej, jednak bez złączenia ich, przechodzimy w łuk na drugą nogę, przy pomocy odbicia pierwszej.

Zaniedbanie zbliżenia pięt osłabia odbicie się i jest powodem skrócenia łuku.

Analogicznym do łuku wprzód na zewnątrz jest łuk »wprzód na zewnątrz z przestawieniem nogi«. Różni się on tem od pierwszego, że przy odbiciu nie zbliżamy pięt, lecz nogę, odbijającą przestawiamy skrzyżnie przed nogę postawną. W tej postawie skrzyżnej już nie odbijamy się kantem wewnętrznym, lecz zewnętrznym nogi wolnej. Poza tem wszelkie inne ruchy i układ ciała jest analogiczny z łukiem poprzednim.

W podobny sposób, jak ósemkę zwykłą, wykonywamy »ósemkę z przestawieniem nogi«.

Różnica leży tylko w odbijaniu. Unikać należy jednak za wielkiego przekraczania, to bowiem osłabia odbicie.

2. Łuk wprzód na wewnątrz (Fig. 3).

Luk wprzód na wewnątrz jest protoplastą wszystkich łuków. Każdy nowicyusz w ślizganiu się wpada na niego mimowoli. Przez teoretyków łyżwiarskich jest on nie lubiany, a w rzeczywistości tylko łyżwiarze pierwszorzędnego wyćwiczenia łuk ten uznają — kultywują i wykonywują go bez zarzutu. Łuk wprzód na wewn. wykonuje się wewnętrznym kantem noża. Ponieważ jednak noga wolna znajduje się po wewnątrznej stronie łuku, poprawia często równowagę, jak to n. p. u początkujących bywa, zmienia szęsto położenie i porusza się tam i napowrót, przeto cały ruch u większej części ćwiczących nabiera niestetycznego wyglądu. Łuk ten jest jednak bezpieczniejszy, niż łuk na zewnątrz. Ucząc się poprawnego wykonania łuku tego, postępujemy następująco: stopy ustawiamy obok siebie pod kątem 75⁰, pięta przy pięcie, ciężar ciała przenosimy na prawą nogę (noga postawna), lewe biodro i lewy bark cofamy wstecz, krzyże w łuk (jak przy wszystkich figurach), głowa prosto, z lekkiem skłonem wzrok wprzód (nigdy nie patrzyć na nogi), w tej postawie odbijamy się lewą nogą wewnętrznym kantem noża w kierunku, wskazanym stopą prawą, wskutek czego nabieramy ruchu kołowego, ślizgając się na wewnętrznym kancie prawego noża, przyczem unikamy wszelkiego przyruchu, noga lewa w tyle. Ciało w czasie ruchu tego pozostaje w spokoju, noga lewa w tyle, aż do chwili, gdy się ruch skończy, potem nogę lewą lekkim zamachem przenosimy wprzód, noga prawa przechodzi w mały łuk na zewnątrz, ciało równocześnie przechylamy wstecz, punkt ciężkości przenosimy na lewą nogę (teraz noga postawna), którą przybliżyliśmy piętą do pięty prawej nogi i wykonujemy odbicie prawą nogą sposobem opisanym poprzednio.

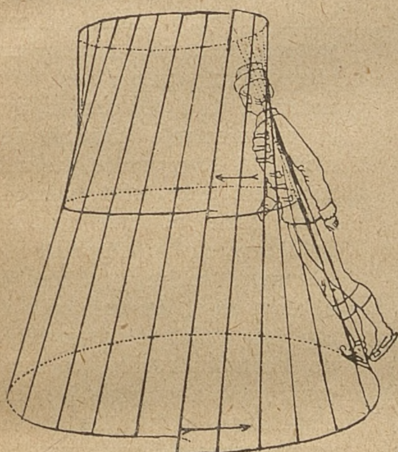


Fig. 3.

Łuk wprzód do środka możemy wykonać podobnie, jak poprzedni sposobem wydłużonym i krótkim, postępowo i na miejscu, a wtedy powstaje ósemka. Także wykonywać go możemy z przestępywaniem, jednakże z powodu, że łuk pośredni »na zewnątrz« powstaje dłuższy, ćwiczenie to właściwie należy już do kombinacyjnych.

3. Łuk wstecz na zewnątrz (Fig. 4).

Łuk ten rywalizuje z łukiem wprzód na zewnątrz, pod względem estetycznym, i chociaż stoi wyżej od niego ze względu na wymaganą do tego odwagę w trzymaniu ciała, przecie ze względu na nienaturalny człowiekowi »ruch wstecz«, musi pierwszemu ustąpić miejsca.

Jak wszystkie ruchy wstecz, wykonywamy go na przednich odcinkach nożów, a stopy nie zbliżamy do siebie piętami, lecz wstawiamy je równolegle, lewy bark i biodro silnie cofamy wstecz, znacznie silniej, niż przy łuku wprzód na zewnątrz, a to z tej przyczyny, że przeniesienie kierunkowej ciężkości odgrywa tu większą rolę, niż przy łuku wprzód. Przy łuku bowiem wprzód odbijamy się prostopadle do kierunku ruchu, co nadaje odbiciu siły, tu zaś odbijamy się niemal równolegle do kierunku ruchu, co znacznie odbicie osłabia i zastąpionem być musi stosownem przeniesieniem punktu ciężkości. Twarz zwracamy w kierunku ruchu, wzrok kierujemy ponad bark daleko wstecz. Nogę wolną wnet po odbiciu przenosimy zwolna wstecz, w kolanie lekko ugiętą, krzyżując nią lekko nogę postawą i w tem położeniu pozostawiamy ją aż prawie do ukończenia łuku. Teraz przenosimy nogę wolną zamachem wprzód, przy czem noga postawna opisuje łuk wstecz na wewnątrz, palce stóp silnie zbliżamy do palców nogi postawnej, stawiając nogę na lód, przenosimy na nią punkt ciężkości i wykonywamy odbicie drugą nogą.

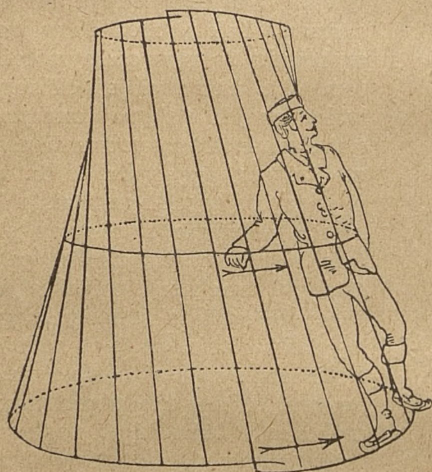


Fig. 4.

(W ostatnich czasach przy łuku tym, trzymają niektórzy nogę wolną w przodzie, analogicznie do pozy łuku wprzód).

Nowicyusz nie potrafi zaraz z miejsca wykonać poprawne odbicie, dlatego najlepiej uczyni, jeżeli zrobi kilka kroków wprzód, następnie zrobi zwrot i w ten sposób otrzymawszy rozpęd, rozpocznie łuk wstecz na zewnątrz, tym sposobem ułatwi sobie także znacznie odbicie i drugą nogą.

Wykonanie ósemki łukiem wstecz na zewnątrz wymaga tych samych prawideł, lecz w intenzywniejszej mierze.

Ł u k w s t e c z n a z e w n ą t r z z p r z e s t ę p y w a n i e m t y l n e m jest jednem z najpiękniejszych ćwiczeń. Po kilku łukach zwy-

kłych wstecz na zewnątrz zamiast z boku stawia się nogę wolną w tylę z przekrzyżowaniem na lód, i wykonywa odbicie nogą dotąd postawną. Odbicie to jest tak w ruchu ograniczone, że uchodzi baczności widza, który sądzi, że ćwiczący tylko nogę z lodu podnosi. Przy tem ćwiczeniu trzymamy nogę wolną naprzód w przodzie i przenosimy ją w tył dopiero stosownie do zmniejszenia się ruchu, celem wykonania drugiego łuku. Ażeby w ćwiczeniu tem należycie się wprawić, należy zaraz z miejsca nogi skrzyżować i tak się wćwiczać w odbijanie.

Łuki te nie dadzą się we większym promieniu wykonywać, jak półtora wysokości ćwiczącego i to tylko na lodzie wzorowo gładkim i twardym.

Ósemkę łukiem wstecz na zewnątrz z przestępowaniem tylnem, wykonywamy w podobny sposób, jak łuk postępowy.

4. Łuk wstecz na wewnątrz (Fig. 5).

Łuk ten jest najłatwiejszy z uwagi na estetyczne trzymanie ciała, ma też najmniej zwolenników i dobrych wykonawców. Jest on jednak konieczny w rozlicznych kombinacyach, w których stanowi ważny element, a postęp w sztucznej jeździe na lodzie, jemu zawdzięcza swój rozwój.



Fig. 5.

Łuk ten wykonywa się następująco: stopy ustawiamy palcami ku sobie, pięty rozchylone; punkt ciężkości przenosimy na prawą nogę, wewnętrzny kant noża; prawy bark cofamy wstecz i w tej pozycyi odbijamy się silnie wewnętrznym kantem lewego noża. Odbicie musi być bardzo silne, gdyż nawet przy takiem małe otrzymamy łuki.

Po odbiciu nogę wolną cofamy wstecz i przekrzyżujemy nią nogę postawną, twarz zwracamy w lewo, wzrok ponad bark. Ażeby przy drugim odbiciu zamach uczynić silniejszym, należy nogę wolną ustawić obok postawnej, przyczem z łuku na wewnątrz. Podobnie, jak poprzednie łuki, możemy łuk wstecz na wewnątrz wykonać jako postępowy i ósemkowy, również oba dadzą się wykonać z przestępowaniem tylnem.

Hygiena szkolna.

Szkoła w lesie. Miasto Charlottenburg utrzymuje już czwarty rok szkołę zbudowaną w lesie systemem barakowym. Sprawozdanie szkoły tej za r. 1906 przynosi również sprawozdanie ze stanu zdrowia młodzieży, sporządzone przez dr. med. B. Bendixa, które dla każdego zajmującego się fizycznem zdrowiem młodzieży przedstawia się bardzo interesująco. Pozwolę sobie podać niektóre ciekawe daty.

Dr. B. zbadał na 265 dzieci uczęszczających do tej szkoły tylko 199, a mianowicie 95 dziewcząt a 104 chłopców. Dzieci te były w wieku od 6 do 14 roku. Z tej liczby cierpiało 62 na blednicę, 81 na skrofuły, 35 na choroby piersiowe, 21 na choroby serca, oczywiście przy wstąpieniu do tej szkoły.

Przy końcowem badaniu lekarskiem okazało się, iż 17 zostało w tym samym stanie zdrowia jak przy wstąpieniu, u 96 nastąpiło polepszenie, u 84 wyleczenie zupełne.

Szczególnie doniosły wpływ lasu na zdrowie dzieci okazał się na rozroście klatki piersiowej, co daje miarę zdrowia organizmu i odporności na choroby płuc. U wszystkich dzieci okazał się znaczny przyrost ciężaru. Mianowicie u 71, które od początku do końca przebywały w tej szkole, przyrost ten wynosi przeciętnie 4·57 *kg*, u reszty 169, które dłuższy lub krótszy czas w szkole tej przebywały przyrost wynosił przeciętnie 3·03 *kg*.

Przyrost u pojedynczych dzieci przedstawiał się następująco: u 3 do 1 *kg*, u 11 ponad 1 *kg*, u 39 2 *kg*, u 66 do 3 *kg*, u 49 do 4 *kg*, u 40 do 5 *kg*, u 13 do 6 *kg*, u 7 do 7 *kg*, u 8 do 8 *kg*, u 3 do 9 *kg* i wreszcie u 1 dziecka 13 *kg*.

Ciężar ciała, jak widzimy, powiększył się u wszystkich. Blednica polepszyła się bądź zupełnie ustąpiła, u skrofulicznych ustąpił w znacznej części główny symptom tej choroby nabrzmienie gruczołów, choroby serca i płuc polepszyły się bardzo znacznie. W ciągu roku nie było żadnego przeziębienia, żadne dziecko nie chorowało na choroby zakaźne. Nawet w zimnych miesiącach jak październik, listopad i grudzień pomyślny stan zdrowia się nie zmienił. Szkoła była otwartą do końca grudnia z uwagi na to, że mieści się w barakach. W ostatnim roku liczba dzieci wzrosła w dwójnasób. Naprowadzone powyżej daty dr. Bendixa wykazują jak wielką doniosłość w wychowaniu dzieci ma szkoła położona w lesie. Najnowszy też kierunek w pedagogii dąży do przeniesienia szkół z wielkich miast do lasu i wsi, by tam na łonie natury mogły dzieci się swobodnie rozwijać. U nas powinien się przyjąć równien ten kierunek. Możnaby go w ten sposób przeprowadzić, iż już w maju przenosi się młodzież z miasta do barakowej szkoły w lesie w górach i tam mogłaby przebywać aż do późnej jesieni, lub zbudować szkołę murowaną stałą i przez cały rok w niej dzieci utrzymywać. Kraj powinien się zdobyć bodaj na parę takich szkół. Im więcej ich powstanie, tem bardziej zbliżać się będziemy do ideału racyonalnego wychowania młodzieży. *J. Korn.*

IV. międzynarodowe igrzyska olimpijskie.

Czwarte międzynarodowe igrzyska olimpijskie odbędą się roku 1908 w Londynie (poprzednie odbyły się w Atenach), a międzynarodowy olimpijski komitet na odbytem w Haag zebraniu przyjął następujący program zawodów:

Atletyka:

Bieg płaski na 100 m., na 200 m., na 400 m.. na 800 m., na 1.500 m. Bieg z przeszkodami: na 100 m., na 400 m. Steeple chase na 3.200 m. Bieg na 5 mil angiel. (8·047 km.). Marsz na 10 mil angiel. (16 km.). Bieg maratoński na 40 km. Bieg drużynowy na 3 mile ang. (4·8 klm.) pięciu uczestników tworzy drużynę, liczy się trzech pierwszych. Chód szybki na 3.500 m.

Skok w dal z miejsca i z rozpędu. Skok w wyż z miejsca i z rozpędu. Skok o tyczce w wyż.

Rzucanie młotem, kulą. Rzut dyskiem dowolnie i w stylu greckim. Rzut oszczepem w dal.

Ciągnienie liną (mocowanie zastępów).

Strzelanie z łuku.

1. »York Round« dla mężczyzn a to: 72 strzałów na 100 yard. (91·4 m.), 48 strzałów na 80 yard. (73 m.), 24 strzałów na 60 yard. (54·8 m.).

2. »National-Round« dla pań a to: 48 strzałów na 60 yard.; 24 strzałów na 50 yard. (45·7 m.).

3. Dla mężczyzn: 40 strzałów na 50 m. (angielskie tarcze).

Koło.

Wyścigi: na jedno okrążenie bieżni (585·199 m.), na 1000 m., na 5000 m., na 20 klm., na 100 klm.

Wyścig drużynowy na 1 milę angielską (1·6 klm.), czterech kolarzy tworzy drużynę, liczy się trzech pierwszych. Wyścig na tandemach na 2.000 m.

Szermierka.

Szermierka na szpady (epée): dla jednostek, dla zastępów z ośmiu szermierzy. Szermierka na pałasze (sabre): dla jednostek, dla zastępów z ośmiu szermierzy. Szermierka na floretv (fleurets).

Piłka nożna.

Foothal association. Footbal rugby.

Jazda napowietrzna.

Wszelkie modele balonów są przypuszczone do konkursu.

Golf.

Zawody: jednostek, zastępów, sześciu uczestników tworzy zastęp, oblicza się czterech.

Gimnastyka.

Zawody jednostek w ćwiczeniach dowolnych: na drążku: ćwiczenia ciągiem i zamachowe — na poręczach: ćwiczenia ciągiem i zamachowe — na poręczach: ćwiczenia ciągiem i zamachowe — na kółkach: ćwiczenia ciągiem i zamachowe — na koniu z łąkami: ćwiczenia szybkie (woltyże), we wspinaniu po linie. Każdy zawodnik musi ćwiczyć na wszystkich powyższych przyrządach.

Zawody drużyn (zastępów) w ćwiczeniach dowolnych, jak i na przyrządach. Drużynę (zastęp) tworzy 16 do 40 uczestników. Szczególniejsze popisy gimnastyczne poza konkursem.

Hockey. Lacrosse.

Zawody zastępów. System amerykański.

Lawn-tennis.

Dla mężczyzn: zawody jednostek i par (dwójek).
Dla pań: zawody jednostek.

Samochody.

Wyścigi odbędą się na bieżni: Broklands-Matsburns przy Weybudge.

1. »Flying Kilometr« dla wyścigowych wozów.
2. Wyścig na 9 mil ang. (14·4 klm., potrójne okrążenie bieżni) dla turystycznych wozów.
3. Wyścig na 14 mil ang. (22·5 klm. pięciokrotne okrążenie bieżni) dla wyścigowych wozów.

Łodzie motorowe.

Wyścigi odbędą się w Southampton Wates pod kierunkiem klubu »Motor-Yacht«.

Wyścig na 30 mil. ang. (48·37 klm.).

Polo.

Matches w Hurlingtan według regulaminu »Hurlingtan-klubu«.

Jazda konna.

Osobne medale dla uczestników-jeźdźców.

Racketts.

Zawody w grze: jednostek i par.

Wiosłowanie.

Wyścigi w najlepszych łodziach: 8 wiorst, 4 wiorsty, 2 wiorsty sculler.

Wyścigi odbędą się 25. lipca i dni następnych ua przestrzeni Henley pod kierunkiem »Amateur-Rownig-Association«.

Strzelanie.

Strzelanie do tarczy: z karabinów wojskowych dowolnego systemu (krajowych) a to zastępami po sześciu strzelców: *a)* na odległość 500 yardów (457·2 m.), na 600 yardów (548·6 m.), na 900 yardów (823 m.) i na 1000 yardów (914 m.); *b)* na odległość 200 yardów (183 m. i 300 yardów (274 m.).

Z każdej odległości 15 strzałów.

Strzelanie z pistoletów i rewolwerów.

Strzelanie do ruchomej tarczy z dowolnego sztućca i w dowolnej postawle.

Strzelanie do glinianych kul.

Łyżwiarstwo.

Zawody w międzynarodowym stylu: w sztucznej jeździe dla pań, w sztucznej jeździe parami (mężczyzna i pani).

Wyścigi na 500 m., na 1500 m., na 5000 m., na 1½ mili angielskiej (2·4 klm.) na angielskiej bieżni z krzywiznami.

Pływanie.

Wyścigi: sposób pływania dowolny na 100 m., na 400 m., na 1500 m., w pływaniu na piersiach na 200 m., w pływaniu na plecach na 200 m.

Wyścig drużynowy (sztafetowy) na 200 m.

Skoki ze stałej podstawy z wysokości 5 m. i 10 m.

Skoki z mostków (trambolin) z wysokości 1 m. i 3 m.

Gra w polo na wodzie.

Zapasy.

Trzy walki po 20 minut. Zawodnicy podzieleni według wagi, a to: poniżej 54 klg., poniżej 60·3 klg., poniżej 66·6 klg., poniżej 73 klg. i powyżej 73 klg.

Wyścigi jachtów.

Według regulaminu »Royal Yacht-Squadron«. Sterem kieruje amator.

Boisko (stadium) umyślnie w tym celu zbudowane będzie miało do okoła trybuny (miejsca do siedzenia) dla 70.000 widzów, mnogie szatnie i toaletowe pokoje i wszelkie inne wygody.

Środek boiska będzie tworzyła arena (właściwe boisko) w kształcie elipsy, długa 215·412 m., szeroka 90·797 m., pokryta murawą.

W około areny będą zbudowane dwie bieżnie: środkowa 7·31 m. szeroka, licząca do koła 536·375 m. przeznaczona dla piechurów, zewnętrzna 10·602 m. szeroka, licząca dokoła 585·109 m. przeznaczona dla kolarzy.

Wzdłuż areny będzie basen wodny 100 m. długi, 15·172 m. szeroki, w pośrodku 3·66 m. głęboki a po obu końcach 1·188 m.

W stadyum odbywać się będą igrzyska (zawody) w dwu porach. Większa część w porze letniej w lipcu r. 1908, zaś sporty zimowe na wiosnę tegoż roku.

W igrzyskach olimpijskich mogą brać udział li tylko amatorzy, zawodowcy są stanowczo wykluczeni. Wkładek nie uiszcza się żadnych. Zgłoszenia najpóźniej na miesiąc przed dniem walki.

Zwycięzcy w zawodach otrzymają jako nagrody, jedynie olimpijskie medale (złote, srebrne, brązowe) i dyplomy. Każdy zaś uczestnik otrzyma medal pamiątkowy.

Przewodniczącym komitetu olimpijskiego jest: The right Hon. Lord *Des borough of taplow*. Kancelarya 108 Victoria Street, Westminster, *London S. W.* *Adur.*

Kronika.

Ćwiczenia szybkościowe i bieg wytrwały w szwajcarskich związkach gimnastycznych. W szwajcarskiej »Turnzeitung« pomieszczono onegdaj rozprawę «Nowe kierunki i zadania gimnastyki«, której autor wypowiada bardzo racyonalne poglądy na istotę wszechstronnego wychowania ciała. »Mylne rozumowanie spotykamy w kołach gimnastycznych« — powiada autor, że im większe muszkuły ramion tem większa siła ciała. Duński pisarz J. P. Müller przeciwstawia temu twierdzeniu inne, a mianowicie: »Siła ciała nie leży w ramionach; ważniejszą rzeczą jest posiadać silne płuca, silne serce, zdrową skórę, dobre trawienie, tęgie nerwy i normalną wątrobę. Według wywodów autora ćwiczenia na świeżem powietrzu: jak marsze, turystyka, ćwiczenia szybkości w grach i wyścigach, powinny stanowić właściwy ćwiczebny program, zaś rzuty, zapasy, wywijania powinny go uzupełniać. W tym kierunku powinien być zmieniony regulamin związkowy. Szereg związków wstawiło już w rozumny sposób szybki bieg w gimnastykę zawodniczą jednostek. »Bardzo ważnem byłoby wprowadzenie biegu wytrwałego na przeciąg przynajmniej pięciu minut jako ćwiczenia zawodnicze zastępów«. Włosi n. p. wymagają dwu kilometrów w dziesięciu minutach. Bezwątpienia szybki bieg i bieg wytrwały ze względów fizyologicznych na rozwój powyżej wspomnianych organów ciała ma bardzo dodatni wpływ. I nasze towarzystwa gimnastyczne i sportowe powinny na nie zwrócić baczną uwagę i czynić nad nimi studya, które z pewnością wypadną pomyślnie dla tego kierunku ćwiczeń gimnastycznych. *J. Korn.*

Fizyczne wychowanie w Niemczech. Jak dbają Niemcy o zdrowie młodzieży świadczy najlepiej poniżej podane zestawienie wydatków na ten cel gminy Charlottenburga.

Tegoroczny budżet tego miasta przeznacza:

1. na gry i zabawy młodzieży szkół miejskich	13.964 Mk
2. „ gry i zabawy wyższych zakładów naukowych, podróże (marsze) i wiosłowanie . . .	4.475 „
3. na pływanie uczniów gminy . . .	670 „
4. na gry młodzieży szkół przemysłowych i szkoły sztuk	550 „
5. na towarzystwo pływackie	400 „
6. na wycieczki wakacyjne młodzieży . .	500 „
7. na towarzystwo wycieczek dla młodzieży .	600 „
8. na uroczystość gier i zabaw . . .	700 „
9. na 2 ogrody dziecięce	2.850 „
10. dla centralnego wydziału zabaw ludu i młodzieży	100 „
11. na kursy ortopedyczne	3.800 „
12. na naukę zręczności	7.630 „
13. na zwiedzanie ogrodów zoologicznych . .	2.150 „
14. na lekarzy szkolnych	21.700 „
15. na śniadania dla biednych dzieci . .	9.000 „
16. subwencya dla kolonii wakacyjnej . .	24.750 „
17. dla Towarzystwa ochrony młodzieży . .	300 „
18. dla Towarzystwa domu dla młodzieży .	4.000 „
19. dla Centralnego Związku opieki nad młodzieżą	100 „
20. na szkołę w lesie (240 dzieci) . . .	47.200 „
21. na opiekę nad niemowlętami . . .	83.420 „
Razem . . .	220.859 Mk

Cyfry te mówią same za siebie. *J. Korn.*

Program zawodów w jeździe sztucznej i szybkiej. Na torze lwowskiego Towarzystwa Łyżwiarskiego w sezonie 1907/8. W niedzielę dnia 26. stycznia 1908. 1. Zawody w jeździe sztucznej dla nowicyuszów, otwarte dla amatorów członków L. T. Ł. Ćwiczenia obowiązkowe: I. łuk nr. 1. p n z., II. łuk nr. 3. p t z., III. wężyk nr. 5 a p n z w., IV. wężyk nr. 5 b i n z w., V. trójka nr. 9 a p n w T., VI. trójka nr. 9 b i n w T., VII. tróka podw. nr. 10 p n z T., VIII. trójka podw. nr. 11 p n w T., IX. Pętlica nr. 14 p n z P. Ćwiczenia popisowe: Czas 2 minuty. Mnożnik 2·5. Najwyższa ilość punktów ćwiczeń obowiązkowych 60. Najwyższa ilość punktów ćwiczeń popisowych 30. Najwyższa ogólna suma punktów 90. 3 nagrody: Medal srebrny mały, bronzowy duży, bronzowy mały. Wkładka 2 korony.

2. Zawody w jeździe szybkiej dla nowicyuszów, otwarte dla amatorów członków L. T. Ł. Meta 1000 metrów. Nagrody: Medal srebrny mały, bronzowy duży i bronzowy mały. Wkładka 2 korony. Walka o czas rozgrywa się po dwóch na wspólnym torze.

W niedzielę dnia 9. lutego 1908. 3. Zawody w jeździe sztucznej dla juniorów otwarte dla amatorów członków L. T. Ł. Ćwiczenia obowiązkowe: I. łuk nr. 3 p t z., II. łuk nr. 4 p t w., III. trójka nr. 8 a p n z T., IV. trójka nr. 8 b l n z T., V. Trójka podw. nr. 12 p t z T., VI. Pętlica nr. 16 p t z P., VII. Wężyk trójka nr. 26 a p n z w T., VIII. wężyk trójka nr. 26 b l n z w T. Ćwiczenia popisowe: Czas 4 minuty. Mnożnik 3·5. Najwyższa ilość punktów ćwiczeń obowiązkowych 84, najwyższa ilość punktów ćwiczeń popisowych 42, najwyższa suma punktów 126. Wkładka 3 korony. Zwycięzca otrzymuje medal srebrny duży. Jeżeli startuje więcej, niż trzech względnie pięciu współzawodników, to także drugiemu, względnie i trzeciemu mogą być przyznane medale: srebrny mały i bronzowy duży.

W niedzielę dnia 9. lutego 1908. 4. Zawody w jeździe szybkiej dla juniorów, otwarte dla amatorów członków L. T. Ł. Meta 1500 metrów, 6 okrążeń. Nagrody: Medal srebrny duży. Jeżeli startuje więcej, niż trzech, względnie pięciu współzawodnlków, to także drugiemu, a względnie i trzeciemu mogą być przyznane medale: srebrny mały i bronzowy duży. Walka o czas rozgrywa się po dwóch na wspólnym torze.

W niedzielę dnia 23. lutego 1908. 5. Zawody w jeździe sztucznej parami, o warte dla amatorów członków L. T. Ł. Ćwiczenia popisowe: Czas 4 minuty. Wkładka 2 korony. Nagrody: 2 medale srebrne małe, ewentulalnie 2 bronzowe. Rano o godz. 10. Ćwiczenia obowiązkowe w jeździe sztucznej. Po południe o godz. 4. Zawody w jeździe szybkiej. Po południu o godz. $^1/_2$3. Ćwiczenia popisowe parami.

Przeciw paleniu tytoniu przez młodzież. W komisyi szk. Sejmu czeskiego uchwalono wniosek, iżby Wydz. kraj. wspólnie z Władzami miarodajnemi opracował ustawę, zabraniającą młodzieży do 16 roku życia palenia tytoniu.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.